KIKKOMAN

Moong dal med pumpa, mango och kokos

Total tid **89 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse **37 Min.** Tillagningstid **2 Min.** Tid för kylning

INGREDIENSER

2 Portioner

Dal:

150 g	butternutpumpa
150 g	gula linser (moong dal)
0,5 tsk	gurkmeja
350 ml	vatten
60 g	schalottenlök, tärnad
100 g	kokosolja
1 msk	vitlöksklyftor, hackade
2	riven ingefära
0,5 tsk	kokosmjölk
150 ml	kokosmjölk
50 g	mango, skuren i stora tärningar
40 g	spenat
1 msk	limejuice
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Roti:

150 g	fullkornsmjöl
20 g	extra mjöl att strö över
100 ml	varmt vatten
20 g	smält skirat smör (ghee)

Morots- och ingefärssallad:

150 g	grovriven morot
1 msk	hackad ingefära
1 tsk	svarta senapsfrön
1 msk	olja
1 msk	Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Dekoration:

0,5 tsk	torkade chiliflingor
	Några koriander blad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g butternutpumpa - **150 g** gula linser (moong dal) - **0,5 tsk** gurkmeja - **350 ml** vatten - **60 g** schalottenlök, tärnad - **100 g** röd paprika, tärnad - **1 msk** kokosolja - **2** vitlöksklyftor, hackade - **0,5 tsk** ingefära, riven - **150 ml** kokosmjölk - **50 g** mango, skuren i stora tärningar - **40 g** spenat - **1 msk** limejuice - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Skala squashen och skär den i stora tärningar. Koka linserna med squashen och gurkmejan i vattnet i 20 minuter. Fräs schalottenlök och röd paprika i kokosoljan i en stekpanna i 2–3 minuter, tillsätt sedan vitlök och ingefära och koka i 30 sekunder. Rör i de kokta linserna med squashen, häll i kokosmjölken och låt sjuda i 5 minuter. Tillsätt mango och spenat och koka i 1–2 minuter. Smaksätt med limejuice och Kikkoman sojasås med mindre salt.

Steg 2

150 ml fullkornsmjöl - **20 g** extra mjöl för utbakning - **100 ml** varmt vatten - **20 g** smält skirat smör (ghee)

Blanda 150 g fullkornsmjöl med det varma vattnet och knåda degen i cirka 5 minuter. Låt vila i 20 minuter i en skål täckt med en fuktig handduk eller plastfolie. Dela degen i 4 bitar och forma till bollar. Pudra lätt med resterande 20 g mjöl innan du kavlar ut dem och rulla sedan till tunna rotis. Värm en torr panna på medelhög värme och stek varje roti i 3 minuter på varje sida tills det blir gyllenbruna bubblor och bränns. Pensla varje sida med smält ghee före servering.

Steg 3

150 g morot, grovt riven - **1 msk** ingefära, hackad

- **1 tsk** svarta senapsfrön - **2 msk** olja - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **0,5 tsk** torkade chiliflingor - Några korianderblad

Fräs ingefära och senapsfrön i oljan i minst 20 sekunder, ta sedan bort från värmen och låt svalna i 2 minuter. Tillsätt till den rivna moroten, smaksätt med Kikkoman sojasås med mindre salt och blanda väl. Garnera dalen med de torkade chiliflingorna och korianderbladen. Servera med roti och morots- och ingefärssallad.